

ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

**ΔΡ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΚΟΥΡΤΟΓΛΟΥ
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ
ΚΛΙΝΙΚΗ «ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ»
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

ΚΑΒΑΛΑ 25/9/2011

Ιπποκράτης(400πΧ)

- Η τροφή σου να είναι το φάρμακο σου!!
- Δίαιτα + Φυσική άσκηση
- Διαφορετική δίαιτα για κάθε άνθρωπο!
- Εντυπωσιακές ιδέες για εκείνη την εποχή και ιδιαίτερα επίκαιρες στις μέρες μας

Δίαιτα και Νηστεία

- **Δίαιτα = «τρόπος ζωής»**, ιδίως σε σχέση με την τροφή αλλά και γενικότερα με τη φυσική άσκηση, την εργασία, τον ύπνο, την ένδυση, την ποιότητα του αέρα και την κατοικία»
- **«Δίαιτα αδυνατίσματος»**
- **Νηστεία: «νη+εσθίω» = εκούσια αποχή** από συγκεκριμένες τροφές για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα

Διατροφή διαβήτη

- **Σωστή διατροφή:** –Το πιο βασικό συστατικό της θεραπείας του ΣΔ. **Εξατομικευμένη**
- **Στόχοι:**
 - Φυσιολογικά επίπεδα **γλυκόζης**
 - Φυσιολογική **αρτηριακή πίεση**
 - Φυσιολογικά **λιπίδια αίματος**
 - Αποδεκτό **σωματικό βάρος**
 - Προαγωγή της **γενικότερης υγείας**

Δίαιτα – Κύριοι Στόχοι για το άτομο με Διαβήτη

- Να τρώει **τακτικά γεύματα**
- Να τρώει **ισορροπημένα γεύματα**
- Να επιτύχει και να διατηρεί το **ιδανικό σωματικό βάρος**
- Να διατρέφεται σωστά ώστε να έχει **καλή υγεία και ανάπτυξη**



Δίαιτα – Διαβήτης τύπου 1

- Εξασφάλιση όλων των **απαραίτητων θρεπτικών συστατικών** για σωστή ανάπτυξη
- Περιορισμός της **κατανάλωσης λίπους**
- Καταμερισμός γευμάτων για την **αποφυγή υπογλυκαιμιών** – 3 γεύματα, 3 γευματίδια
- Χρόνοι ενέσεων **ινσουλίνης**
- **Φυσική Δραστηριότητα**
- **Τα παιδιά και οι έφηβοι** χρειάζονται ειδικές οδηγίες και παρακολούθηση

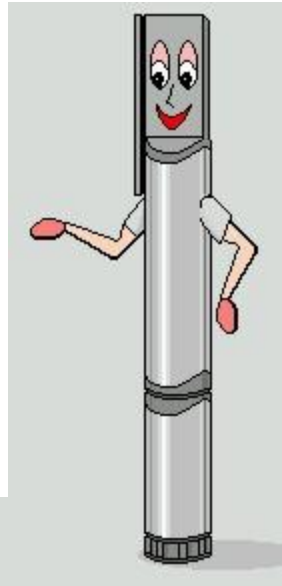


Υπολογισμός δόσης ινσουλίνης σε σχέση με το περιεχόμενο του γεύματος σε υδατάνθρακες

- Υπολογισμός με βάση την **εμπειρία και τον αυτοέλεγχο.**
- Υπολογισμός υδατανθράκων με τη χρήση του **συστήματος ισοδύναμων τροφίμων.**

Δίαιτα – Διαβήτη τύπου 2

- Άτομα με κανονικό βάρος
 - Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και υδατάνθρακες
 - Χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά
- Παχύσαρκοι
 - Ενθάρρυνση για απώλεια βάρους
 - Αποθάρρυνση για κατανάλωση γευματιδίων ανάμεσα στα γεύματα



Απώλεια βάρους

- Ελάττωση πρόσληψης ή/και αύξηση κατανάλωσης ενέργειας
 - ...500-1000 λιγότερες θερμίδες ημερησίως
 - (3,500-7,000 λιγότερες θερμίδες εβδομαδιαίως)
 - Απώλεια 0,5 έως 1 Kg ανά εβδομάδα

Απώλεια Βάρους

- Βελτιώνει τα **σάκχαρα**
- Αυξάνει **ευαισθησία στην ινσουλίνη**
- Ελαττώνει **λιπίδια και αρτηριακή πίεση**
- Ελαττώνει **δόσεις υπογλυκαιμικών φαρμάκων**

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
Η ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ

Κόκκινο Κρέας

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά

Αυγά

Πουλερικά

Ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Τυρί και Γιαούρτι

Ελαιόλαδο και ελιές

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ

Ξηροί
καρποί

ΚΡΑΣΙ ΜΕ
ΜΕΤΡΟ

Φρούτα

Όσπρια

Λαχανικά

Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πληγούρι
άλλα δημητριακά και πατάτες

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η Μεσογειακή διατροφή γνωστή και ως Κρητική διατροφή

➤ Αυξημένη κατανάλωση:

- Ελαιόλαδου και ελιών
- Φρούτων, λαχανικών
- Οσπρίων
- Δημητριακών (κυρίως Ψωμιού)
- Ξηρών καρπών
- Ψαριού
- Μέτρια κατανάλωση οίνου
- Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα πολυφαινολών
 - Μειωμένη κατανάλωση κρέατος-γαλακτοκομικών
 - Υψηλή αναλογία μονοακόρεστων/κορεσμένα λιπαρά

Φρούτα-λαχανικά

- 600 γρ/ημέρα (Αν και υπάρχει μεγάλη μείωση τα τελευταία 30-40 χρόνια, η Ελλάδα έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά στην Ε.Ε.
- Αντιοξειδωτικά
- Φυτικές ίνες



Φρούτα και λαχανικά

Πλούσια σε

- Βιταμίνες,
- Μέταλλα και ιχνοστοιχεία,
- Φυτικές ίνες και
- Αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνη C, σελήνιο, φλαβονοειδή και β-καροτένιο)
- προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις και διάφορες μορφές καρκίνου πχ του εντέρου..
- Οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν από την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL).

Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες

- ❖ Σύνθετους υδατάνθρακες,
- ❖ Βιταμίνες,
- ❖ Αντιοξειδωτικές ουσίες και
- ❖ Φυτικές ίνες.



προϊόντα **ολικής αλέσεως** : μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες

☐ Μειώνουν κίνδυνο

➤ **καρκίνου**

➤ **καρδιακών νοσημάτων**

➤ **σακχαρώδη διαβήτη.**

☐ Ευεργετική επίδραση στη **χοληστερίνη** και την **πίεση**.

☐ Αυξάνουν με πιο **ομαλό ρυθμό το σάκχαρο** και διατηρούν το **αίσθημα κορεσμού** για **περισσότερη ώρα**.

Όσπρια

Πλήρης και θρεπτική τροφή -**μια πολύ καλή πηγή:**

- ❖ Πρωτεϊνών,
- ❖ Υδατανθράκων,
- ❖ Φυτικών ινών
- ❖ Βιταμινών.

Ψάρια και πουλερικά

Παρέχουν:

- Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας -χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά
- βιταμίνες συμπλέγματος B
- σίδηρο
- ω -3 λιπαρά οξέα (στα ψάρια).
- Τα μικρά ψάρια **πηγή ασβεστίου**.



Τα ω -3 λιπαρά συμβάλλουν στην καλή λειτουργία **καρδιάς**,
έχουν **αντιφλεγμονώδεις** ιδιότητες, προστατεύουν από **θρόμβωση** του
αίματος και από διάφορες μορφές **καρκίνου** πχ παχέος εντέρου.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Πλούσια σε

- Πρωτεΐνες

- Ασβέστιο

- Βιταμίνες κυρίως του συμπλέγματος E



Το ασβέστιο απαραίτητο για την

- **ανάπτυξη**
- καλή λειτουργία **του μεταβολισμού**
- δημιουργία **γερών μυών, οστών και δοντιών.**

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B βοηθούν στην

- **παραγωγή ενέργειας**
- καλή **λειτουργία του νευρικού συστήματος.**



Μεσογειακή διατροφή & ελαιόλαδο

- ✓ Κυρίαρχο συστατικό της **Μεσογειακής διατροφής**, η **σημαντικότερη πηγή λιπαρών**
- ✓ Κατανάλωση στην Ελλάδα είναι περίπου **55 γρ/ημέρα/άτομο**. **Η υψηλότερη στον κόσμο**
- ✓ Το 1960 έφτανε έως και 100 γρ/ημέρα (Το 1/3 των συνολικών θερμίδων)

Ελαιόλαδο

Υψηλή περιεκτικότητα

- Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- Βιταμίνη E
- Πολυφαινόλες.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά :

- «καλή» μορφή λιπαρών» σε αντίθεση με τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά («κακή» μορφή λίπους.)
- μείωση «κακής» χοληστερόλης» (LDL)

Η βιταμίνη E και οι πολυφαινόλες

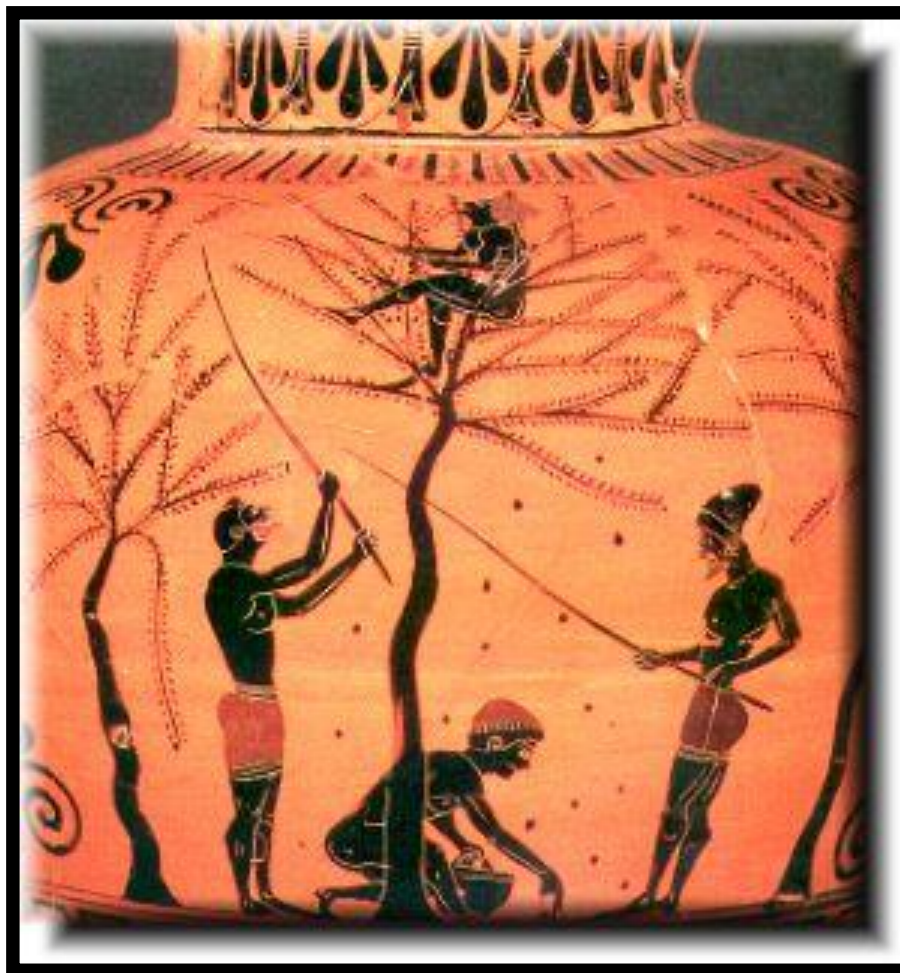
- Ισχυρές αντιοξειδωτικές ενώσεις.
- Προστασία από καρκίνο?

Αυξημένη θερμιδική αξία (1 κουταλάκι του γλυκού έχει 45 θερμίδες)





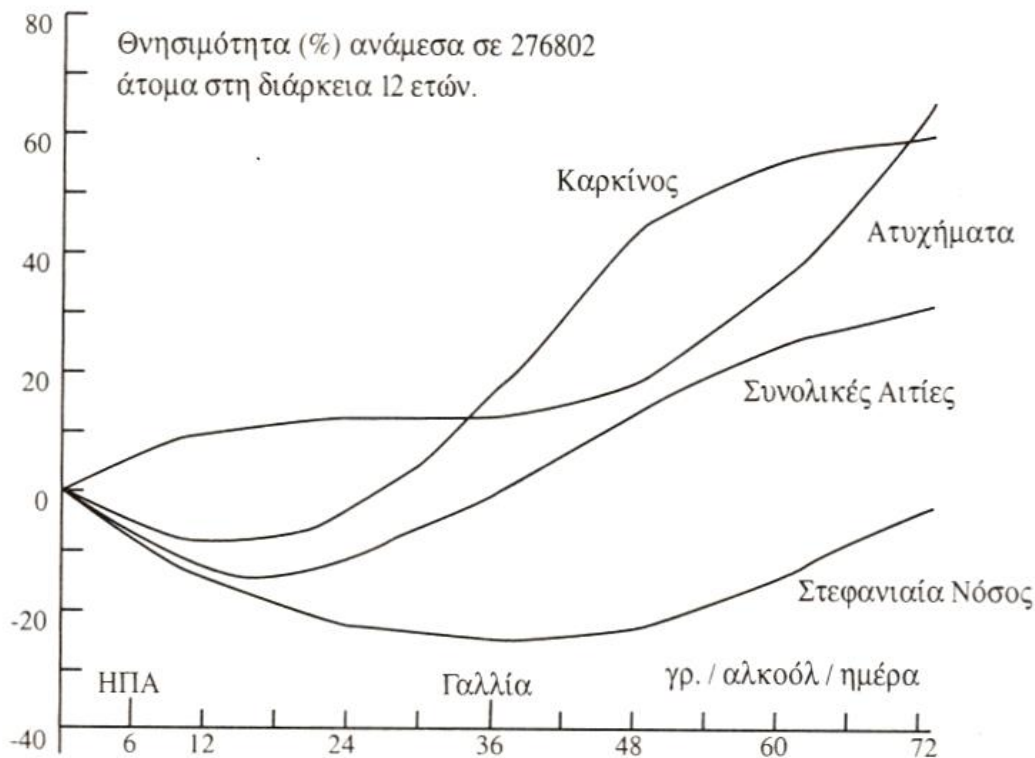
***Ελαιόλαδο το χρυσό υγρό
6000 πΧ στη Καππαδοκία
2000 πΧ στη Κρήτη***



Συγκομιδή ελιάς. Αγγείο 6^{ου} αιώνα ΠΧ.

Οίνος

- Μέτρια κατανάλωση κρασιού
μείωση θνησιμότητας



**2 ποτήρια την ημέρα !
Ασπίδα προστασίας**

Σχέση μεταξύ θνησιμότητας από διάφορες αιτίες και κατανάλωσης αλκοόλ ανάμεσα σε 276000 Αμερικανούς.

Ευεργετική δράση πολυφαινολών



50-2000 $\mu\text{g}/\text{ημέρα}$

- ❖ Ισχυρά **αντιοξειδωτικά**, εμποδίζουν οξείδωση της **LDL**
- ❖ **αντιπηκτική δράση**
- ❖ Βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου
- ❖ Μείωση **υπέρτασης**
- ❖ **Αντιφλεγμονώδεις** παράγοντες
- ❖ Εμποδίζουν **αλλοίωση του DNA** από εξωγενείς τοξικούς παράγοντες
- ❖ Ισχυρή **αντιμικροβιακή** δράση

ΦΥΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ

- ❖ Ευνοούν τη **σωστή λειτουργία του εντέρου**
- ❖ Προστασία από **καρκίνο του παχέος εντέρου**
- ❖ Μείωση **απορρόφησης λιπών**
- Στην παραδοσιακή διατροφή : **30-40 γρ/ημέρα**
- Στη σύγχρονη διατροφή: **12-18 γρ/ημέρα**

Ιχθυοφαγία

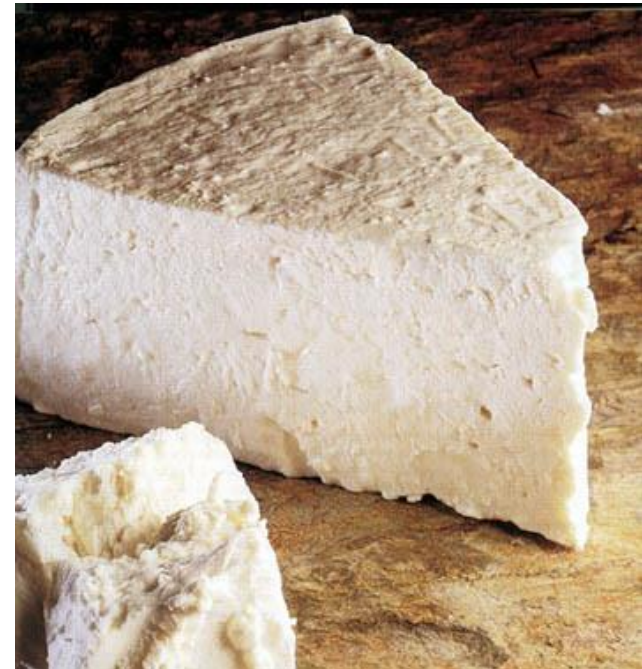
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3)
- Ελάττωση συγκολλητικότητας αιμοπεταλίων, μείωση θρομβώσεων.
- Μικρή μείωση ολικής χοληστερόλης, αύξηση HDL 5-10%
- Αναστολή σύνθεσης τριγλυκεριδίων
- Μείωση κινδύνου θανατηφόρου εμφράγματος 30%
- Τα θαυματικά πλεονεκτήματα ισχύουν για μέση κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα

Διαφορές στη διατροφή μας σήμερα, σε σχέση με την παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

- Κατανάλωση κατεργασμένων δημητριακών.
- Συχνή κατανάλωση ζάχαρης
- Συχνή κατανάλωση τηγανιτών
- Συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Σπάνια καταναλώνουμε ψάρι
- Χαμηλή κατανάλωση οσπρίων
- Ζωικά λιπαρά αντί ελαιόλαδο
- Αυξημένο μέγεθος μερίδων
- Χρήση έτοιμων σαλτσών αντί μπαχαρικών στο μαγείρεμα
- Έλλειψη σταθερών γευμάτων (Πρωινό-Μεσημεριανό-Βραδινό)
- Γρήγορο και βιαστικό φαγητό.

Η απομάκρυνση από την παραδοσιακή διατροφή

- Μέσα σε 30-40 χρόνια **αύξηση 40%** χοληστερόλης τροφής
- Πχ **400% αύξηση** κατανάλωσης **τυριού!!**
- **Η μεγαλύτερη κατανάλωση στον κόσμο**
- 62 γρ/ημέρα > Γαλλία



ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

- **ΨΩΜΙ(1 ΦΕΤΑ ΛΕΠΤΗ)** = 30 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
- **ΨΩΜΙ ΤΟΥ ΤΟΣΤ 1 ΦΕΤΑ ΛΕΠΤΗ** = 30 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
- **ΨΩΜΑΚΙ ΓΙΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ $\frac{1}{2}$** = 30 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
- **ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ**=2 ΜΙΚΡΕΣ
- **ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ**=2 ΜΙΚΡΑ
- **ΚΟΥΛΟΥΡΙ $\frac{1}{2}$** (ΜΕΤΡΙΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ)
- **ΠΙΤΑ ΓΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ**= $\frac{1}{2}$ ΠΙΤΑ
- **ΡΥΖΙ** (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ)= $\frac{1}{3}$ ΦΛΙΤΖΑΝΙ
- **ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ** (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ) = $\frac{1}{2}$ ΦΛΙΤΖΑΝΙ
- **ΠΑΤΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ Ή ΨΗΤΗ**=1 ΜΙΚΡΗ ΣΕ ΜΕΓΕΘΟΣ
- **ΠΑΤΑΤΑ ΠΟΥΡΕ**= $\frac{1}{2}$ ΦΛΙΤΖΑΝΙ
- **CORN FLOUR**=2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ
- **ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΤΥΠΟΥ ΚΟΡΝ ΦΛΕΗΚΣ Ή ALL BRAN**= $\frac{1}{2}$ ΦΛΙΤΖΑΝΙ
- **ΑΛΕΥΡΙ** ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ=2,5 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ
- **ΟΣΠΡΙΑ** = $\frac{1}{2}$ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΟ



Θερμίδες:72kcal
Υδατάνθρακες:15 gr
Πρωτεΐνες: 3 gr
Λίπη: ίχνη

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΚΡΕΑΤΟΣ

(1) (ΧΑΜΗΛΗ ΛΙΠΟΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)

**30ΓΡ ΜΟΣΧΑΡΙ (ΕΝΤΕΛΩΣ ΑΠΑΧΟ), ΠΟΔΙ,
ΜΠΟΝ ΦΙΛΕ, ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΑΠΟ ΛΑΓΟΝΕΣ**

**30ΓΡ ΑΡΝΙ ΠΟΔΙ, ΠΛΕΥΡΟ, ΚΟΝΤΡΑ
ΦΙΛΕΤΟ, ΛΑΓΟΝΑ, ΩΜΟΣ, ΓΑΜΠΑ**

**30ΓΡ ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΟΔΙ (ΛΑΓΟΝΑ, ΓΑΜΠΑ),
ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ**

30ΓΡ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΣΤΗΘΟΣ (ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΔΕΡΜΑ)

**30ΓΡ ΨΑΡΙΑ ΌΛΑ ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ Ή
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ,
ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ (ΣΕ ΝΕΡΟ)**

**30ΓΡ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
(ΜΥΔΙΑ, ΣΤΡΕΙΔΙΑ, ΚΤΕΝΙΑ, ΓΑΡΙΔΕΣ)**

**30ΓΡ ΤΥΡΙΑ ΜΕ ΛΙΠΟΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 5%
(ΜΥΖΗΘΡΑ, COTTAGE)**



Θερμίδες: 55kcal
Υδατάνθρακες: 0 gr
Πρωτεΐνες: 7 gr
Λίπη: 3gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΚΡΕΑΤΟΣ (2) (ΜΕΤΡΙΑ & ΥΨΗΛΗ ΛΙΠΟΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)

30ΓΡ ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΙΜΑΣ (15%)
30ΓΡ ΕΝΤΟΣΘΙΑ (↑ΧΟΛΗΣΤ)
1 ΜΕΤΡΙΟ ΑΥΓΟ
30ΓΡ ΤΥΡΙΑ ΜΕΧΡΙ 20%

Θερμίδες: 77 kcal
Υδατάνθρακες: 0 gr
Πρωτεΐνες: 7 gr
Λίπη: 5,5 gr

30ΓΡ ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΙΜΑΣ (>15%), ΣΤΗΘΟΣ
30ΓΡ ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑ Ή ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ (ΜΕ
ΛΙΠΟΣ), ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ, ΣΑΛΑΜΙΑ
30ΓΡ ΤΥΡΙΑ ↑20%
1 ΜΙΚΡΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ
30 ΓΡ ΑΡΝΙ ΣΤΗΘΟΣ

Θερμίδες: 100 kcal
Υδατάνθρακες: 0 gr
Πρωτεΐνες: 7 gr
Λίπη: 8gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

240 ml ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ

200 ΓΡ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 0%

120 ml ΕΒΑΠΟΡΕ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ

**ΓΙΑ ΚΑΘΕ 2% ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ
ΣΤΙΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΟ
ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑ 5 gr ΛΙΠΟΥΣ (45
kcal)**



Θερμίδες: 80kcal
Υδατάνθρακες: 12 gr
Πρωτεΐνες: 8 gr
Λίπη: 0gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

1 ΜΙΚΡΟ ΜΗΛΟ
1 ΜΙΚΡΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
1 ΜΙΚΡΟ ΑΧΛΑΔΙ
100 ΓΡ ΠΕΠΟΝΙ
150 ΓΡ ΚΑΡΠΟΥΖΙ
½ ΜΠΑΝΑΝΑ
12 ΡΩΓΕΣ ΣΤΑΦΥΛΙ
1 ΜΙΚΡΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ
2 ΜΙΚΡΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
10 ΚΕΡΑΣΙΑ
2 ΜΙΚΡΑ ΒΕΡΥΚΟΚΑ
1 ΜΕΤΡΙΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ
1 ΜΙΚΡΟ ΣΥΚΟ
½ ΦΛ. ΧΥΜΟΣ (ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ)



Θερμίδες: 60kcal
Υδατάνθρακες: 15 gr
Πρωτεΐνες: 0 gr
Λίπη: 0gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΛΙΠΟΥΣ

1 ΚΟΥΤ ΓΛΥΚΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

1 ΚΟΥΤ ΓΛΥΚΟΥ ΣΠΟΡΕΛΑΙΟ

1 ΚΟΥΤ ΓΛΥΚΟΥ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

1 ΚΟΥΤ ΓΛΥΚΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ

1 ΚΟΥΤ ΓΛΥΚΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟ

5 ΑΜΥΓΔΑΛΑ

5 ΚΑΡΥΔΙΑ

5 ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

5 ΕΛΙΕΣ

15 ΜΙΚΡΑ ΦΥΣΤΙΚΙΑ



Θερμίδες: 45kcal
Υδατάνθρακες: 0 gr
Πρωτεΐνες: 0 gr
Λίπη: 45 gr

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- **ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ 1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΜΠΑΜΙΕΣ 1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΝΤΟΜΑΤΑ 1 ΜΕΤΡΙΑ**
- **ΝΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟΣ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΑΓΓΟΥΡΙ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΛΑΧΑΝΟ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΚΑΡΟΤΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΜΠΡΟΚΟΛΟ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΒΡΑΣΤΑ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ**
- **ΜΑΡΟΥΛΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ**
- **ΧΟΡΤΑ (ΡΑΔΙΚΙΑ, ΑΝΤΙΔΙΑ, ΒΛΙΤΑ, ΖΟΧΟΙ) ΕΛΕΥΘΕΡΑ**



Θερμίδες: 25kcal
Υδατάνθρακες: 5 gr
Πρωτεΐνες: 2 gr
Λίπη: 0gr

Υπάρχει θέση στα ειδικά προϊόντα για ΣΔ?

Τα άτομα με διαβήτη διατρέφονται μέσω των
κοινών τροφίμων με αναλογία που
προσδιορίζει ο **θεράπων ιατρός**.

Ορισμοί

1

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Κάθε σωματική κίνηση που προκαλείται από τους σκελετικούς μύες και οδηγεί σε κατανάλωση ενέργειας

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Fitness)

- Σύνολο χαρακτηριστικών που έχουν ή αποκτούν οι άνθρωποι που σχετίζεται με την ικανότητα να υποβάλλονται σε φυσική άσκηση.

Ορισμοί

- ΑΣΚΗΣΗ:

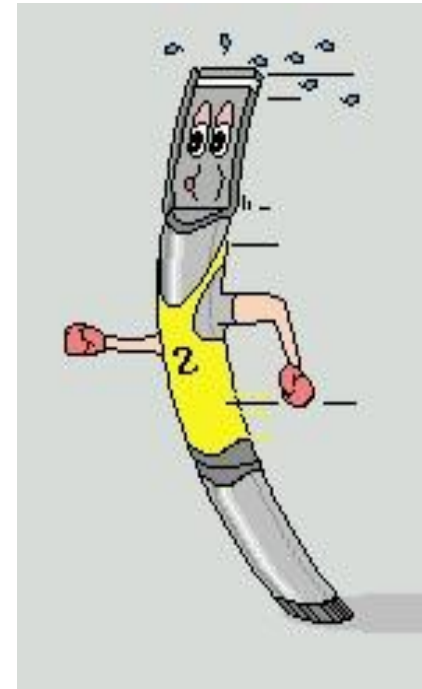
- Η προγραμματισμένη, δομημένη και **επαναλαμβανόμενη** σωματική κίνηση που γίνεται για την βελτίωση ή διατήρηση ενός ή περισσότερων στοιχείων **καλής φυσικής κατάστασης**

Είδη άσκησης

- Γρήγορο περπάτημα
- Ποδηλασία-στατικό ποδήλατο
- Κολύμβηση-γυμναστική στο νερό
- Εργασία κήπου
- Άλλα σπορ
- Τουλάχιστον 3-5 φορές την εβδομάδα, 30-40 λεπτά τη φορά, χωρίς να προκαλείται εξάντληση

Άσκηση - Οφέλη

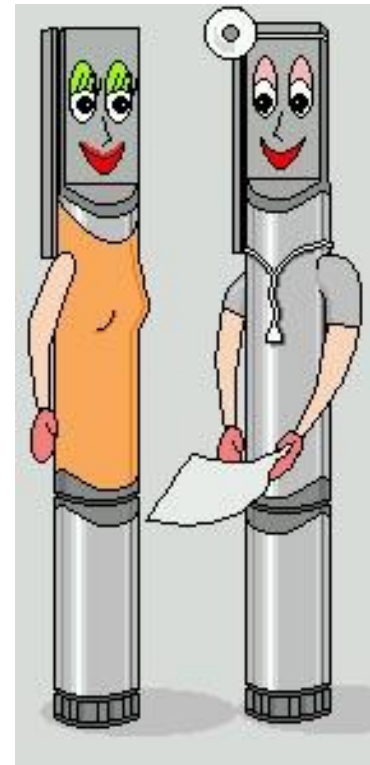
- Μείωση **σωματικού βάρους**
- Βελτίωση **καρδιαγγειακής λειτουργίας**
- Βελτίωση **υγείας και φυσικής κατάστασης**
- Βελτίωση **αισθήματος ευεξίας / ποιότητας ζωής**
- Αύξηση **της ευαισθησίας στην ινσουλίνη**
- Βελτίωση του **λιπιδαιμικού προφίλ**



Άσκηση – Πρότερη Αξιολόγηση

Ο γιατρός αξιολογεί το άτομο με διαβήτη σε σχέση με:

- ❖ **Γλυκαιμικό έλεγχο**
- ❖ **Επιπλοκές** (υπέρταση, στεφανιαία νόσο, αμφιβληστροειδοπάθεια, νεφροπάθεια και ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία)
- ❖ **Αλληλεπίδραση λαμβανόμενων φαρμάκων**
- ❖ **Ηλικία άνω των 45 ετών – απαιτείται ΗΚΓ και τεστ κοπώσεως**



Μόνο καλά ελεγχόμενοι διαβητικοί πρέπει να ασκούνται

Άσκηση - Κίνδυνοι

- **Υπογλυκαιμία** μπορεί να εμφανιστεί έως και 24 ώρες αργότερα
- **Διαβητική Κετοξέωση**
- **Διαβητικές Επιπλοκές**
- **Τραυματισμοί των ποδιών**
(κοψίματα, φουσκάλες, μολύνσεις)



Μείωση δόσης ινσουλίνης πριν την άσκηση

Διάρκεια	Χαμηλή ένταση	Μεσαία ένταση	Υψηλή ένταση
30 min	Καθόλου	10-20%	10-30%
60 min	10-20%	20-40%	30-60%
90 min	15-30%	30-55%	45-75%
120 min	20-40%	40-70%	60-90%
180 min	30-60%	60-90%	75-100%

Adapted from Colberg, S. *The Diabetic Athlete*, 2001

Άσκηση και απώλεια βάρους

■ Άσκηση από μόνη της

- Λιγότερο αποτελεσματική σε σχέση με δίαιτα μόνη της
- Διάρκεια: 45 min ανά συνεδρία, 4-5 φορές /εβδ

> 2000 θερμίδες/εβδ

Πρόληψη ΣΔ 2: γενικά

- Έτος 2025: συχνότητα **5,4% (300 εκατομμύρια** διαβητικοί παγκοσμίως)
- **Επιδημία διαβήτη = επιδημία παχυσαρκίας**
- **Τεράστιο κόστος** = 132 δις \$ το 2002
- Ακρογωνιαίος λίθος πρόληψης = **δίαιτα και τρόπος ζωής**

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΔ ΤΥΠΟΥ 2

1. ΔΜΣ < 25

2. Δίαιτα

↑ φυτικές ίνες, δημητριακά και πολυακόρεστα λ.ο.,
↓ κεκορεσμένα λ.ο. και γλυκαιμικό φορτίο

3. Μέτρια → υψηλή **σωματική δραστηριότητα**
(μισή ώρα/ημέρα)

4. Διακοπή καπνίσματος

Μελέτες για πρόληψη – καθυστέρηση εξέλιξης ΣΔ

Αλλαγή τρόπου ζωής

- **Malmo Study**
(Σουηδία)
- **Da Qing Study**(Κίνα)
- **Finnish Diabetes Prevention Study**
(Φινλανδία)
- **Diabetes Prevention Program (ΗΠΑ)**

Φάρμακα

- Diabetes Prevention Program: **metformin**
- TRIPOD: troglitazone
- STOP-NIDDM: **acarbose**
- NAVIGATOR: **nateglinide** και **valsartan**
- DREAM: **rosiglitazone** και **ramipril**
- XENDOS: **orlistat**
- ORIGIN: **glargine insulin**
- ACT NOW: **pioglitazone**

Πρόγραμμα πρόληψης Διαβήτη(ΗΠΑ)

**Κλινική μελέτη με στόχο πρόληψη του ΣΔ
σε άτομα υψηλού κινδύνου**



Sponsored by the NIH, NIDDK,
NIA, NICHD, IHS, CDC, ADA and other agencies and corporations

Παρεμβάσεις στη μελέτη

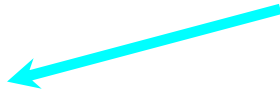
Συμμετέχοντες



Κατανομή

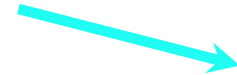


Γενικές συστάσεις



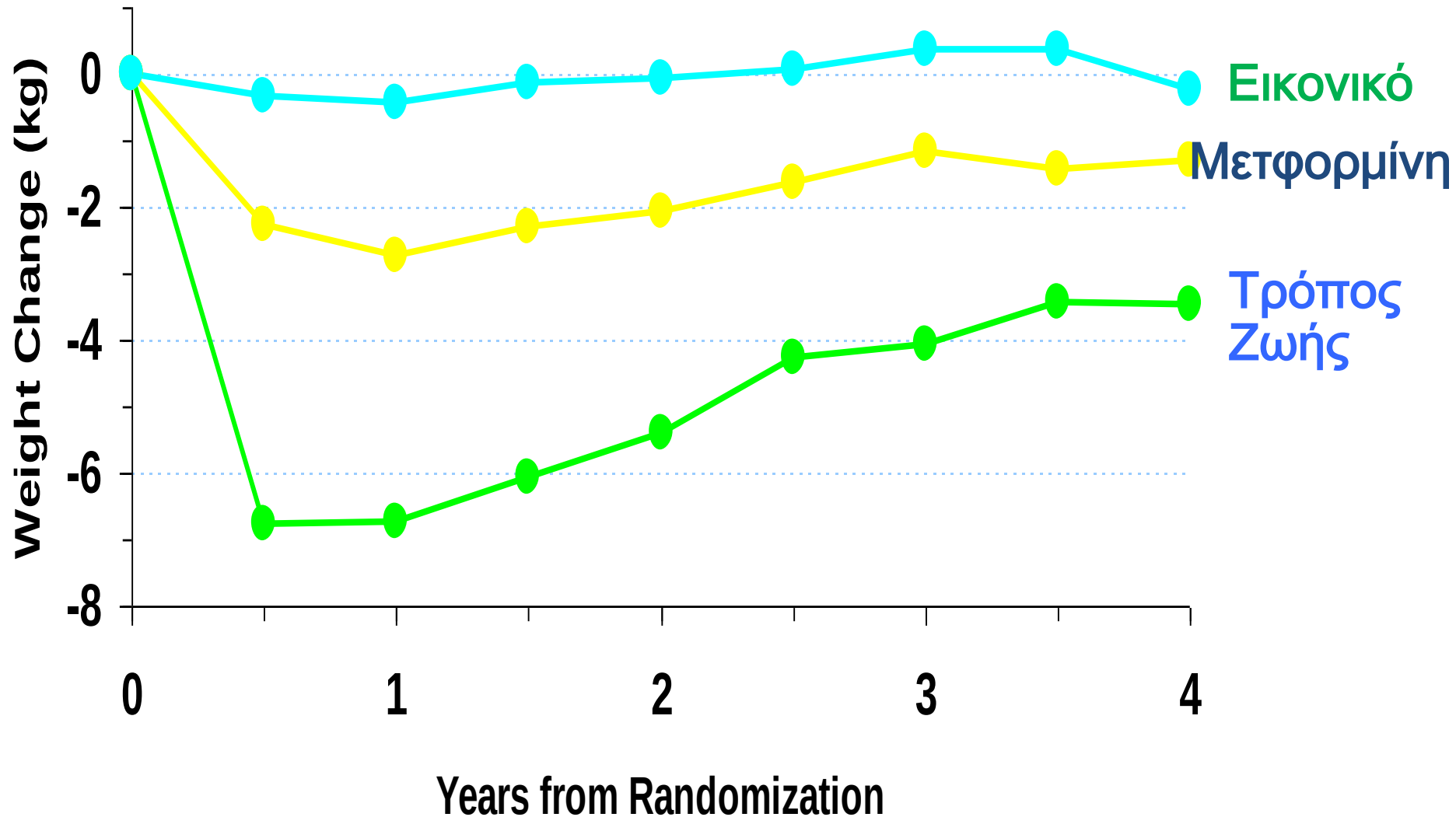
Εντατικοποιημένη
Προσπάθεια
(n = 1079)

Μετφορμίνη
(n = 1073)

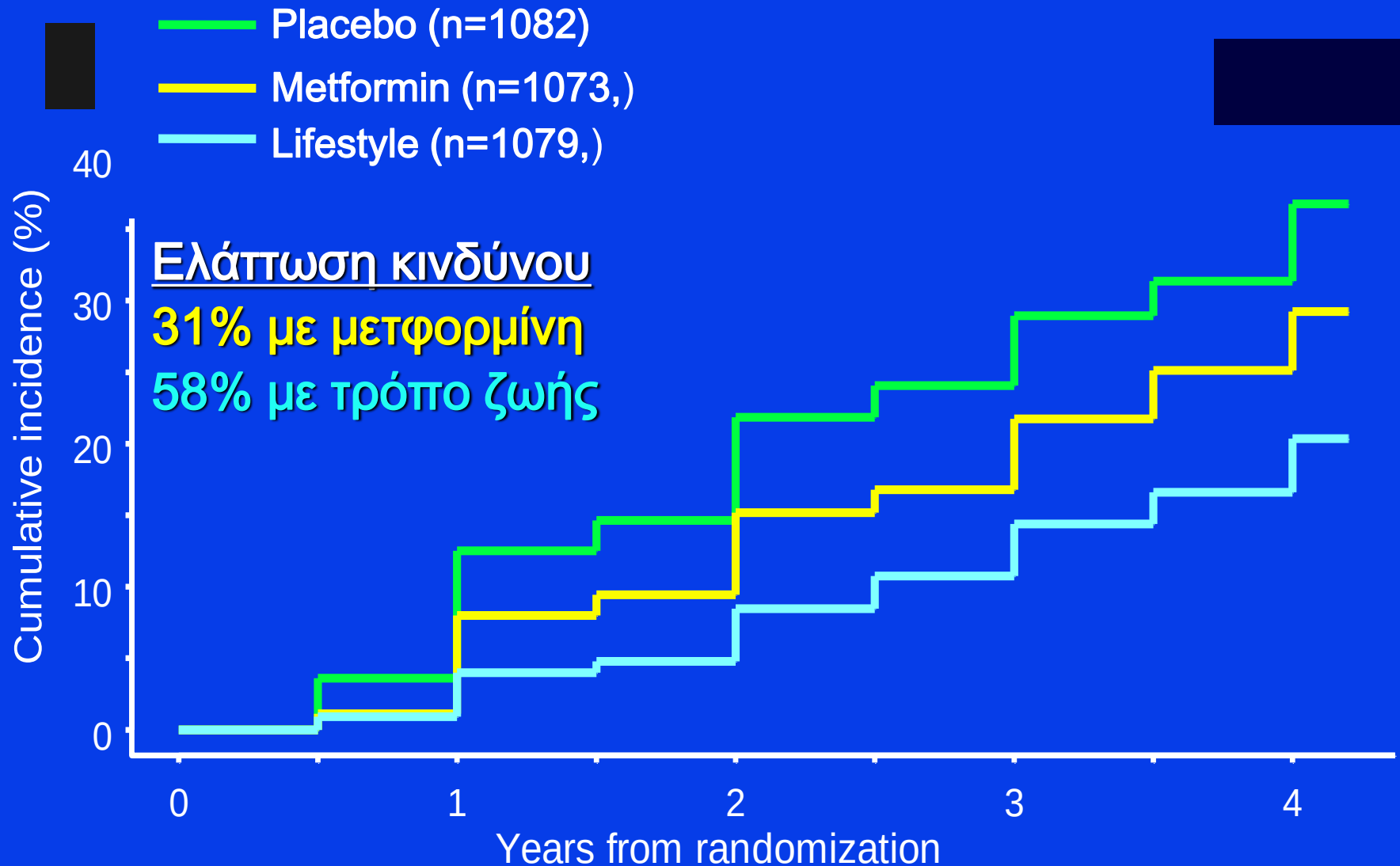


Εικονικό
φάρμακο
(n = 1082)

Μεταβολή βάρους σώματος



Εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη(DPP)



Ας ξαναβρούμε τις ρίζες μας

- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το **γενετικό μας υλικό....**
- Μπορούμε όμως να αλλάξουμε **τις συνήθειες μας**